No.

~~No 4.~~ 32

वाराणस्यां

ईश्वरीसत्रुना भगवानलालेन लेखितोयं गमः

~~Gherenda Sanhita~~ संवत् १९२८

No 32

Gherenda Sanhita

F

घे०सं० १

श्रीगणेशायनमः आरीश्वरंप्रणम्यादौनत्वामेघेनोपदिष्टंघटयोगविद्यांविरञ्जनेयो
ननरञ्जयोगमाचष्टुमिच्छतविधियोगतत्व१एकदाचंडकपालिर्गत्वाघेरंडकुटिरं प्र
णम्यविनयान्नत्वाघेरंडंपरिपृच्छति२ चंडकपालिरुवाच घटस्थयोगयोगेशनत्व
ज्ञानस्यकारणम्३तन्नोब्रूहिमेछाम्यहंयोगेश्वरवदप्रभो२ घेरंडउवाच साधुसा
धुमहाबाहोपन्नांत्वंपरिपृच्छसिकथयामिहितेनत्वंसावधानावधारय४ नास्ति
मायासमंपाशोनास्तियोगात्परंबलम् नहिज्ञानात्परंचक्षुर्नाहंकारात्परोरिपुः५
अभ्यासात्कारिवर्णाद्यैर्यथाशास्त्रादिबोधतः६ तथायोगंसमासाद्यतत्वज्ञानंच
लभ्यते सुकृतैर्दुष्कृतैःकर्मैर्जर्जरंतेप्राणिनांघटः७ घटाद्यत्सद्यतेकर्मघटंतंच
श्रमेण तुर्योध्रमनेपहन्यघटपन्नगवत्क्षणात् ८ ततत्कर्मक्षयाज्जीवोध्रम
तेजन्ममृत्युना आमकुम्भमिवांभस्थोजीर्णमायुःसदाघटः९ योगेनानेनसद
घटशुद्धिंसमाचरेत् शोधनंषट्कर्मसाधनेनभवेद्दृढम १० प्रथमंधौतिरित्येव

Digitized with financial assistance from the
Government of Maharashtra
on 11 June, 2017

मंतेघरशुद्धिसंप्रसाधने षट्कर्मणांशोधनंचआसनेनभवेद्दृढम ११ समुद्रणास्थिरात्वेव
प्रत्याहारेणधैर्येणाप्राणायामेनलाघवं ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि १२ समाधिनानिर्लिप्त
त्वमुक्तिरेवनसंशयः शोधनंपथा धौतीवस्तिस्तथानेतीनौल्लिकीचाटकंतथा कपा
लभातीचेतानि षट्कर्माणिसमाचरेत १३ अन्नधौतीदंतधौतीहृद्धौतीमूलशो
धनंधौत्यश्चतुर्विधाप्रोक्ताघटंकुर्वन्तिनिर्मलम १४ वातसारंवारिसारंवह्निसा
रंबहिस्कृतम् घटस्यनिर्मलार्थायअन्नधौतीचतुर्विधा १५ प्रयोगःकाकचेच्च
वदास्येनिपिबेद्वायुंशनैःशनैःचालयेदुदरंपश्चात्रेचयेच्छनैः१६ वात
सारंपरंशोध्यंदेहनिर्मलकारकम् सर्वरोगक्षपकरंदेहानलविवर्द्धनम १७ आ
कंठंपूरयेद्वारिंवक्त्रेणचपिबेच्छनैः चालयेदुदरंशोधंचोदारेचयेदधः १८ वा
रिसारंपरंधौतीदेहनिर्मलकारकम् साधयेद्यःप्रयत्नेनदेवदेहंप्रपद्यते १९ ना
भिग्रंथिंमेरुपृष्ठंशनैश्चालयेत्करात् उदरामयजंत्यक्त्वाजठराग्निंविवर्द्धयेत२० व

हिंसारमिदं योनीयोगिनां योगसिद्धिदं काकीमुद्रां साधयित्वा परं पेदुरेवं रुद्र २१ धार
येदर्धयामं तु चालयेदधमवर्त्मना इदं योनीपरं गोपनप्रकाश्यं करायनः २२ नाभि
मग्नजलेस्थित्वा शक्तिनाडीं विमर्जनेन करणाभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविव
र्जनम २३ तावत्प्रक्षालनं नाड्या उत्तरोत्तरशयेत्पुनः २४ प्रक्षालनं नगोप्यं देवाना
मपि दुर्लभम २५ केवलं योनीमाश्रित्य देवदेहोभवेद्ध्रुवम् यामार्द्धधारणाच्छक्ति
यावन्नसाधयेन्नरः २५ तद्दिव्यकालमहायोनीतावन्नैवनुज्ञापने दन्तमूलजि
ह्वामूलं रन्ध्रंचकर्णयुग्मयोः २६ कपालरन्ध्रंपञ्चैतेदन्तयोनीविधीयते प्रयो
गः खदिरेणारसेनाथमृत्तिकाभिश्चमृद्भिः २७ माङ्गीयेदन्तमूलञ्जपाव
त्किल्लिसमाहरेत दन्तमूलंपरंयोनीयोगिनांयोगसाधने २८ नित्यंकुर्यात्प्र
भातेचदन्तरक्षणयोगवित् दन्तमूलंधारणादिकार्येषुयोगिनांयतनः २९ ॥
अथातः संप्रवक्ष्यामिजिह्वाशोधनकारणम् जरामरणरोगादिनाशयेद्धी ३

लम्बिका ३० तर्जनीमध्यमानामाङ्गुलित्रययोगतः वेशयेद्रन्ध्रमध्येतु मार्जयेद्ध
म्बिकामरुम ३१ शनैः शनैः मार्जयित्वाकफदोषंनिवारयेत् मार्जयेन्न
वनीतेनरोहयेच्चपुनःपुनः ३२ तदग्रंलोहयन्त्रेणाकर्षयित्वापुनःपुनः नि
यंकुर्यान्मरुत्तेनरवेरुदयकेऽस्तके ३३ एवंक्रमेतुनित्यंचलम्बिकादीर्घता
गता तर्जन्यंगुल्यग्रेणमार्जयेत्करणत्रयोः ३४ नित्यमभ्यासयोगेननादा
नरप्रकाशनम रुद्वांगुष्ठेनरन्ध्रेणमहत्पेद्वालरन्ध्रकं ३५ एवमभ्यासयोगे
नकफदोषंनिवारयेत नाडीनिर्मलतांयातिरिक्तदृष्टिःप्रजायते ३६ निद्रा
लेभोजनान्तेचरिक्तान्तेचदिनेदिने हृद्रोगंनिवारयेत्कुर्याद्दण्डमनवासस्त्रि
रम्भरणंहरिद्रणंवेत्रदण्डंतथैवच दन्तमध्येसालयित्वातुपुनःप्रत्याहरेच्छ
नैः ३८ कफपित्तंतथाक्लेदंरेचयेद्धूर्ध्वमार्गतः दण्डधौतीविधानेनहृद्रोगंनाश
येत्ध्रुवम ३९ भोजनान्तेपिवेद्वारिमाकण्ठंपूरितंसुधीः ऊर्द्धदृष्टिक्षणंकृत्वा

नुज्जलंक्वमयोसनुः५० निसमभ्यासयोगेणकफपित्तंनिवारयेत् एकोनविंशतिः
हरुलःपञ्चविंशतिर्वेनथा ५१ चनुरङ्गुलविस्तारंसूक्ष्मवस्त्रंशनैर्ग्रसेत् पुनः प्र
सारहरेदेतन्प्रोच्यतेधौनकर्म्मकम् ५२ गुल्मज्वरप्लिहाकुष्ठंकफपित्तंविनश्य
ति अरोगंपवलपुष्टिश्चभवेन्नस्यादिनेदिने ५३ अपानकूरेनाणावन्नावन्मलंनशो
शोषयेत् नस्मात्सर्वं प्रयत्नेनमूलशोधनमाचरेत् पीतनूलस्यदणेनमथामा
दुलिनाणिवा पत्तेनक्षालयेदुधवारिणाचपुनःपुनः ४५ वासेत्कोष्ठकाठिन्य
मामाजीर्णंनिवारयेत् कारणंकाग्निपुष्टिश्चदीपनंवह्निमाणलम् ४६ जलस
स्निःशुस्कवस्त्रिर्वस्त्रीचह्विधोस्रोतोजलवस्त्रिजलेकुर्य्यात्शुष्कवस्त्रिश्चिनो
सरा ४७ नाभिलग्नजलेपायुंप्सलनालोत्कटासनमग्राकुञ्चनंप्रकाशञ्चजं
लवस्त्रिंसमाचरेत् ४८ प्रमेहञ्चगुदावर्त्तंकृमिवायुंनिवारयेत् भवेत्सुछंददेहश्च
कामदेवसमोभवेत् ४९ वस्त्रिंपश्चिमनानेनचालयित्वाशनैः अग्निमीमुद्रयापायुं ३

आकुञ्चयेत्प्रकाशयेत ५० एवमभ्यासयोगेनकोष्ठदोषंनविद्यतेविवर्द्धयेज्जठराग्नि
मामवातंविनाशयेत् ५१ दिनस्तिमानंसूक्ष्मसूत्रंनासानालेप्रवेशयेत मुखान्नि
र्गमयेत्सम्यान्प्रोच्यतेनेतिकर्म्मवातंविनाशयेत् १ कम् ५२ साधनान्नेतिकर्म्मापि
सेवसिद्धिमाप्नुयान् कफदोषंविनश्यन्तिदिव्यदृष्टिश्चजायते ५३ अमरवेग
नुल्यरञ्जभ्रामयेदुभयार्म्मणोःसर्वरोगान्निहन्तीहदेहानलविवर्द्धनम ५४ निमे
षोन्मेषकंसन्नासूक्ष्मलक्षंनिरीक्षयेत् यावदश्रुनिपतनंत्राटकंप्रोच्यतेबुधै ५५
एवमभ्यासयोगेनशाम्भवीजायतेध्रुवम् नजायतेनेत्ररोगोदिव्यदृष्टिप्रदायकम्
५६ वामक्रमेणासुत्रमेणशीतक्रमेणविशोधनः भालभातिंविधाकुर्य्यान्नकफ
दोषंनिवारयेत् ईडयापूरयेद्वायुंरेचयेत्पिंगलयापुनः पिंगलयापूरयित्वापुन
श्चंद्रेणारेचयेत ५८ पूरकंरेचकंकृत्वावेगेननतुचालयेत एवमभ्यासयोगेनकफ
दोषंनिवारयेत ५९ नासाभ्यांजलमाकृष्यपुनःचक्रेणारेचयेत पायंपायंप्रकुर्व

ऽनेन शिरदोषंनिवारयेन्न ६० नजानुनेवाङ्घ्रिकंवज्वरोनेवमजानुनेरनियेरंडसंहि
तायांघेरंडसंहितायांदेहशुद्धिकर्म्मशोधनंप्रथमोपदेशः१ घेरंड उवाच आसनानिनि
मत्तानिपावलोजीवजन्तवःवनुणप्रीतिलक्षाणिशिवेनकथितंपुरा२ तेषांम
ध्येचित्रिशदासनेनशतंकृतम् तेषांमध्येमर्त्यलोकेद्वात्रिंशदासनंशुभम्३
सिद्धंपद्मंतथाभद्रंमुक्तंवज्रंच स्वस्तिकम् सिंहंचगोमुखंवीरंधनुरासनमेवच
३ मृतंगुप्तंतथामत्स्यंमत्स्येंद्रासनमेवच गोरक्षंपश्चिमतानंउत्कटंकटंतथा
४ मयूरंकुक्कुटंकूर्म्मंतथोत्तानकूर्म्मकम् उत्तानमंडुकंवृक्षंमंडूकंगरुडंवृषं
५ शलभंमकरंउष्ट्रंभुजंगंचयोगासनम् द्वात्रिंशदासनान्येवमर्त्यलोकेचसिद्धि
दाः६ प्रयोगःयोनिस्थानकर्मं घ्रिमूलघटितंसंपीड्यगुल्फोनरमेढ्रंसप्रणिधा
यापनवृत्तिषुवृषंकृत्वाहृदिस्थापिनम् स्थाणुःसंयमितेंद्रियश्चलदृशापश्यन्
भ्रुवोरंतरेणनन्मोक्षकपाटभेदनकरंसिद्धासनंप्रोच्यते ८ वामोरुपरिदक्षि ४

णंहिचरणंसंस्थाप्यवामंतथादक्षोरुपरिपश्चिमेनविधिनाधृत्वाकराभ्यांदृढम्
अंगुष्ठौदृढंयथानिबध्यचिबुकंनासाग्रमालोकयेदेतन्व्याधिविकारनाशनकरंप द्मा
सनंप्रोच्यते ९ गुल्फोचकृषणस्याधोव्युत्क्रमेणसमाहितः पादंगुह्योरुणा
प्यांचधृत्वापुस्तावदेशनः१० जलंधरंसमासाद्यनासाग्रमवलोकयेत् भद्रा
सनंभवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम ११ पायुमूलेवामगुल्फंतथोपरिदक्षिणेत्री
वासम्यकायंमुक्तासनंतुसिद्धिदं१२ जंघयोर्वज्रवत्कृत्वागुदपार्श्वेपराङुभौ व
ज्रासनंभवेदेतत्योगिनांसिद्धिदायकम १३ जानुनोरंतरेकृत्वायोगिपादतले
उभेऋजुकायंसमासीनःस्वस्तिकंतन्मतंस्मृते १४ गुल्फोचकृषणस्याधोव्युत्क्र
मेणोद्दृनाग्रतः विनिमूलोभूमिसंस्थोकरौचजानुनोपरि १५ व्यक्तवक्त्रोजलंध
रनासाग्रमवलोकयेत् सिंहासनंभवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम १६ पादौभू
मौचसंस्थाप्यगुदपार्श्वेनिवेशयेत् स्थिरंकायंसमासाद्यगोमुखंगोमुखाकृति १७

एकपादन्तथैकस्मिन्निमग्ने देहसंस्थितं रन्ध्रमिमं तथापश्चादीरासनमिति
म् १८ प्रसार्य्यपादौभुविदण्डरूपौकरौचदृष्टेधृतपादयुग्मम् कृत्वाधनुस्तुल्यमि
वर्णितांगनिगद्यतेवैधनुरासनंनृणाम् उत्तानशवद्भूमौशयानंतुशवासनम् शवा
सनंश्रमहरंचित्तविश्रांतिकारणम् २० जानुनोरंतरेपादौकृत्वापादौचगोपये
न् पादौपरिसंस्थाप्यगुदंगुप्तासनंविदुः २१ मुक्तपद्मासनंकृत्वाउत्तानशय
नंचरेन्कुर्पराभ्यांशिरोवेष्ट्यमत्स्यासनन्तुरोगहा २२ प्रसार्य्यपादौभुविदण्डरू
पौसंस्थाप्यसम्भालंचिनियुग्मंमध्येपत्त्रेननपादौचदृनोकराभ्यांयोगेन्द्रपीठंपश्चि
मतानमाहुः २३ जानूवोरंतरेपादौउत्तानोवक्त्रसंस्थितौगुल्फौचाछाद्यहस्ता
भ्यांउत्तानाभ्यांप्रपत्तनः २४ कंठसंकोचनंकृत्वानासाग्रमवलोकयेन् गोरक्षा
सनंभिवाहुर्योगीनांसिद्धिकारणम् २५ उदरंपश्चिमतानंकृत्वोत्तिष्ठतिपत्तनः
नम्रांगंवामपादंहिदक्षजानुपरिन्यसेत् २६ तत्रवामम्प्रकुर्परंचवामकरेचवक्त्रकं ५

भ्रुवोर्मध्येगतादृष्टिःपीडंमत्स्येंद्रमुच्यते २७ अंगुष्ठाभ्यामवष्टभ्यधरांगुल्फौचरत्नेगतौन
ौपरिगुदंन्यसेन्निष्ठापश्चोत्कटासनम् २८ वामपादंचिन्नेर्म्मूलंसंन्यस्याधरणीतलेप
रादण्डेनयाम्येनवेष्टयेद्दाम्पादकम् २९ जानुनीर्हिकरयुग्मेनन्यसकटमासनम्
धरणमवष्टभ्यकरद्वयाभ्यांतत्कुर्परेस्थापितनाभिपार्श्वम् उच्चासनेदण्डवदुत्थितः
क्षेमपूरमेनन्प्रवदन्तिपीठम् ३० पद्मासनंसमासाद्यजानूर्वोरंतरेकरौकुर्पराभ्यां
समासीनोमंचस्थःकुक्कुटासनम् ३१ गुल्फौचदृश्यराभ्योर्व्युत्क्रमेणसमा।
हितःऋजुकायशिरोग्रीवंकूर्म्मासनमितीरितम् ३२ कुक्कुटासनवद्धस्थंक
राभ्यांधृतकंधारम् खगःकूर्म्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्म्मकम् ३३ पादतलो
परुदेशेअंगुष्ठेहृदंसंस्पृशेत् जानुयुग्मंपुरस्कृत्यसोधयेन्मंडूकासनम् ३४
मण्डूकासनमध्यस्थःकुर्पराभ्याधृतशिरःगतदेवकरौउत्तानमेतदुत्तानमण्डूक
म् ३५ वामोरुमूलदेशेचपाम्पादंनिधापयेत्तिष्ठेत्तिष्ठेत्तवृक्षवद्भूमौवृक्षासनमि

रंविद्रुः३६ जंघोरुभांधणंपीत्वास्थिरकापोहिजानुना जानूपरिकरयुग्मंगरुडासन
मुच्यते३७ पाम्पगुल्फेपादमूलंवामपादेनचेपादेनरम विपरीतःस्पृशेद्भूमिंवृषाभा
सनमिदंभवेत ३८ अधास्पशेनेपदयुग्मवद्दैभूमिमवष्टव्यकरणेनलाभांपादौ
नशून्येचचिन्तस्तिवोद्वेविदन्तिपीठंशलभंमुनीन्द्राः३९ अधास्पशेनेहृदयंनिधा
यभूमोसपादेचप्रसार्प्यमानोशिरंशनैश्चाग्रंकरदंडयुग्मन्देहाग्रिकारंमकर
सनंसत ५० अधास्पशेनेपदयुग्मध्यास्तःएष्टनिधापाणिधनंकरभ्यांआकुंच
येच्चर्मगुदवामगाठ उष्टेवणीदंयोगिनोवदन्ति ५१ अंगुष्टनाभिपर्यन्तमधोभूमो
वविन्यसेत करतलाभ्यांधरंधत्वा ऊर्द्धपीर्षःफणीवहि ५२ देहाग्निवेर्द्धनेनि
संसर्वरोगंवनाशनम जागर्तिभुजंगी देवीसाधनाद्भुजंगासनम ५३ उत्तानो
चरणोकृत्वासंस्थाप्यजानुनोपरिआसनोपरिसंस्थाप्य उत्तानंकरयुग्मम
५४ पूरकेचायुमाकृष्यनासाग्रमवलोकयेत योगासनंभवेदेतत्योगिनांयोग

साधने ५५ इतिघेरंडसंहितायांघेरंडचंड संवादेघटस्थयोगेआसनप्रयोगोनामद्वि
तीयोपदेशः२ घेरंडउवाच महामुद्रानभोमुद्रोड्डीयानंजलंधरं मूलबन्धमहा
बन्धंमहावेदश्चखेचरी १ विपरीतकरणीयोनीवज्रोलीशक्तिचालनीतडागी
मांडकीमुद्राशाम्भवीपञ्चधारणा २ अश्विनीपाशिनीकाकीमातंगीचभुजंगिनी
पंचविंशतिमुद्राणिसिद्धिदानीहयोगीनाम ३ पायुमूलेवामगुल्फंसंपीड्यदृढ
यत्नतःपाम्पपादंप्रसार्प्यांघ्रिकराभ्यांधृतपदांगुलिः ४ कंठंसंकोचनंकृत्वाभ्रुवो
र्मध्येनिरीक्षयन्नूरकेवापुंसंपूर्यंमहामुद्रानिगद्यते ५ वलिनंपलितंवापिज
राम्मृत्युनिवारयेन्नक्षयःकासंगुदावर्तंप्लीहजीर्णज्वरंतथा ६ नाशयेत्सर्वरो
गान्नमहामुद्राभिसेवनात पवनंस्थिरोयोगिसर्वकार्येषुसर्वदा ७ ऊर्द्धंजि
ह्वास्थिरीभूत्वाधारयेन्नपवनंसदा नभोमुद्राभवेदेषायोगिनांरोगनाशनी ८
ऊड्डीयानंकुरुतेयस्मादविश्रांतंमहाखगः उड्डीयानंतत्सोवधोमृत्युमातंगकेश

बंधनम १० जलंधरंमहामुद्रामृत्युक्षयकारिणी पार्ष्णिवामेनपादेनयोनिमा
कुंचयेन्नरः ११ नासाग्रदृष्टिंमोरुदएरंसंपीड्यपत्नन्नःसुधीःमेढ्रंदक्षिणगुल्फेन
दृढवद्धंसमाचरनाभेरुर्ध्वमधश्चापिनांणंकुर्यात्प्रयत्नतन १२ जलंधिनाशिनी
मुद्रामूलबंधोनिगद्यते वामपादस्यगुल्फेनयोनिमूलंनिरोधयेत १३ दक्षपा
देनतद्गुल्फंसंपीड्यपत्नन्नसुधीःशनैःशनैर्न्यालयेत्स्वस्मिंयोनिमाकुंचयेच्छ
नैः १४ जलंधरंधारणेनप्राणमहाबंधोनिगद्यते रुपयौवनलावण्यंनारीणांपुरुष
विना १५ मूलबंधमहाबंधंमहावेधंविनातथा महाबंधंसमासाद्यउड्डाणि
कुम्भकंचरेत १६ महावेधसमाख्यातोयोगिनांसिद्धिकारकैः जिह्वाधोनाडी
संछित्वारसनांचालयेत्सदा १७ दोहयेन्नवनीतेनलोहयंत्रेणकर्षयेत ऊर्द्ध
दृष्टिभ्रुवोरंतेनामुद्रावेनिसेचनं १८ कपालकुहरेजिह्वाप्रविष्टाविपरीतगा

भ्रुवोर्मध्येगतादृष्टिमुद्राभवतिखेचरी १९ नचमूर्छाक्षुधातृष्णानैवालस्यःप्रजायते
नचरोगोजरामृत्युर्देवदेहंप्रपद्यते २० नवाग्निर्देहतेगात्रंनशोषयतिमारुतः नदे
हंक्लेदयंत्यापोदंशयेन्नभुजंगमः २१ दशदंचवेद्वात्रेसमाधिर्जायतेध्रुवम कपाल
वद्धसंयोगेरसनारसमाप्नुयात्: २२ नानाविधिसमुद्भूतमानंदंचदिने आदौलव
णक्षारंचतत्तिक्तकषायकम २३ नवनीतंघृतंक्षीरंदधितक्रमधुनिच गुडा
रसंपीयूषंचजायतेरसमोदकम २४ नाभिमूलेवसेत्सूर्यनालमूलेचचंद्रमाः अ
मृतंग्रसतेसूर्यस्तोमृत्युचसोनरः २५ ऊर्द्धंचजायतेसूर्यश्चंद्रमसमधोनयेत
विपरीतकरणीमुद्रासर्वतंत्रेषुगोपिता २६ भूमौशिरश्चसंस्थाप्यकरयुग्मंस
माहितः ऊर्द्धपादःस्थिरोभूत्वाविपरीतकरणीमता २७ मुद्रेयंसाधयेन्नित्यंज
रामृत्युविनाशयेत सिद्धांसनंसमासाद्यकरणीस्त्रिनासिकामुत्तम २८ अ
गुष्ठनर्जनीमध्यमानामिकाभिश्चधारयेत काकीभिः प्राणंसंरक्ष्यअपाने

गोजयेन्नरः २८ षट्चक्रागिकमानयत्वाहंकुंहंसमनुनासुधीः चेतन्यमानयेद्देवी
निद्रिताणाधुंजंगिनी ३० जीवेनसहितांशक्तिंसमुत्थाप्यपरांबुजेः शक्तिमंपंसंयप
म्यूत्वापरशिवेनसंगमम् ३१ नानामुद्रांविहारंचचिंतयेत्सरमंसुखम् शिवश
क्तिसमायोगादेकान्सतंविभावयेत् ३२ आनन्दरूपमभूत्वा आद्यमन्त्रयोनिसं
भवेन योनिमुद्रापरंगोप्यंदेवानामपिदुर्लभम् ३३ सहजावसेसिद्धैः समाधिस्थ
सगावहि धणमवष्टभ्यकरयोल्लाभ्यामूर्द्धसिपेत्पादयुगंशिरःस्थैः एक्किप्रयो
धाणचिरजोवापवज्रोलीमुद्रांमुनयोवदन्ति ३४ मूलाधारेआत्मशक्तिःकुंड
लीपरदेवतांप्रणिनाभुजगाकारासार्द्धत्रिवलयान्विता ३५ पावत्सानिद्रिता
देहेनावज्जीवपरंर्थात्तानानजापतेनावत्कोटियोगंसमभ्यसेन ३६ उद्घा
टयेत्कपाटंयथाकुंचिकयाहठान कुरुतेलीन्याप्रबोधेनत्रह्महारंविभेदयेन
३७ नाभिरहहेसनंवनवल्लग्रंवेहिस्थितम गोपनीयागृहेस्थित्वाशक्तिचाल ८

नमभ्यसेन ३८ विनस्तिप्रमितंदीर्घविस्तारेवनुरंगुलम् मृदुलंधवलंसूक्ष्मंवेष्टना
ऽभरलक्षणम ३९ एवमभ्यसमुक्तंवकरिसत्वेणयोजयेन् ममनागात्वेसंलिंगसि
द्धासनमथाचरेन ४० नासाभ्यांप्राणमाकृष्य आपानेयोजयेद्बलात् नावदाकुं
चयेद्धुंशनैरग्निमुद्रया ४१ यावद्गच्छेत्सुषुम्यांवायुप्रकाशयेन हठात् ना
वद्गायुग्रभेदेनकुम्भिकासभुगजंगिनी ४२ वद्धस्तासंजनोभूत्वाऊर्द्धमाक्रम्यपद्यन
शक्तद्धंपफलेकणेणयोनिमुद्रांचचालयेन् ४३ सिनाशक्तिंचालनेनयोनिमुद्रांन
सिद्धतिआरोचालनमभ्यसयोनिमुद्रांसमभ्यसेन ४४ उद्रपश्चिमनानेन्द्र
लाचनडागाकृतिःनडागीसापराममुद्राजराम्सुविनाशिनी ४५ मुलंसमुद्रितं
सलाजिकामूलंप्रचालयेन् शनैर्ग्रसेन्मृतनन्मांडुकीमुद्रांविदुः ४६ वलितं
नैवजापनेनिस्पंदोवनम् नकेशेजापनेपक्वःपःकुर्प्यान्निस्पमांडुकीम् ४७ ने
त्रांजनसमालोकाआत्मानामःनिरीक्षयेन् साभवेच्छांभवीमुद्रासर्वतंत्रेषुगो

पिता ४८ वेदशास्त्रपुराणादिसमाम्नगणिकारव रवंतुशांभवीमुद्रागुप्ताकुलवधू
रिव ४९ सएवश्रादिनाथश्चमत्तनरपणात्तपम सचब्रह्मसृष्टिकारिणीमुद्राचे
न्निशांभवी५० सस्संसस्संपुनःसस्संसस्समुक्तंमनेश्वरःशांभवीयोनिज्ञानीयात्सच
ब्रह्मानचान्यथा५१ कथिताशांभवीमुद्राभृगुरत्नपञ्चधावनी धावनान्निसमा
साद्यकिन्नसिद्धानिभूतले५२ अनेनरदेहेनस्वर्गेषुगमनागमम् मनोगतिर्भवेन्न
सएवेश्वरस्तंनचान्यथा५३ पन्नत्तहरिताल्देष्टरंचिनंभोमंत्रकाणंचिनम् वेदा
र्वकमलासनेनसहितंकृत्वाहृदिस्थापितंप्राणांस्तत्रविनीपंचघटिकांचिन्ता
न्विनन्धारयेदेषाक्षम्भकरीसदाक्षिनिजपंकुप्यांदधोधारणा ५४ शोत्वेदप्रति
मंचकुन्दधवलंनत्तंकिमानंशुभंतपीपूषवकारबीजसहितंणुक्तंसदाविषण
नाप्राणांस्तत्रविनीपंचघटिकांचिन्तान्विनंधारयेदेषादुःखसन्नाशहरिणीभवद्
तेषादशीधारणा ५५ पन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशंबीजंत्रिकोणंचिनंतस्

नेजपंप्रदीप्तमरुणंरुद्रेणपत्तिहृदंप्राणांस्तत्रविनीपंचघटिकांचिन्तान्विनंधा
रयेदेषाकालगभीरभीतिहरणंवेप्लानधारणा ५६ यद्विन्नाद्वानपुष्पसन्निभ
रंशुभावभासंपरंतत्वंसत्यमपंपकारसहितंयत्रेश्वरेदेवता प्राणांस्तत्रविनीपंच
घटिकांचिन्तान्विनंधारयेदेषाखेगमनकरोतिपमिनासाहापुनीधारणा ५७ य
च्छुद्धेश्वरशुद्धवारिसदृशंव्योमंपरंभासितंतत्वंदेवसदाशिवेनसहितंबीजंहकां
रान्वितंप्राणांस्तत्रविनीपंचघटिकांचिन्तान्विनंधारयेदेषामोक्षकपाकभेदनक
रिकुर्यान्नभोधारणा ५८ आकुंचयेद्गुदांद्वारंप्रकाशयेत्पुनःपुनः सामवेदाम्बि
नीमुद्राशक्तिप्रबोधकारिणी ५९ कंठपृष्ठेक्षिपेत्सादीपाशनदृढबंधनम् साए
वपाशिनीमुद्राशक्तिप्रबोधकारिणी ६० काकचंचुवदास्येनपिबेद्वायुंशनैःश
नैःकाकीमुद्राभवेद्देषासर्वरोगविनाशिनी ६१ कण्ठमग्नेजलेस्थित्वानासाभ्यां
जलमाहरेत् मुखान्निर्गमयेत्सम्यक्पुनर्वक्त्रेणपाययेत् ६२ नासाभ्यांरेचयेत्स

श्चात्कुर्य्यादेवंपुनःपुनःमानंगिनीपरमुद्राजरामृत्युविनाशिनी ६ इतिवक्त्रंकिंचित्सु
प्रसार्य्यंतत्प्रनिलंगलपार्श्वेतत् साभवेद्भुजंगिनीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ६ ५
उदरेणावनियोगमजीर्णादिविशेषतः नत्सर्वनाशयेदाशुपत्रमुद्राभुजंगिमी ६
५ इतिघेरंडसंहितायांघेरंडचंडसंवादेघटमुद्रियोगप्रकरणंनृतीयोपदेशः उ
अथातःसंप्रवक्ष्यामिप्रत्याहारकमुत्तम यस्यविज्ञानमात्रेणकामादिरिपुना
शनम् १ पात्रोदरोनिश्चारनिमनश्चंचलमस्थिरम् ततस्तत्रोनिपम्योनरात्मने
नवशंनयेत् २ पत्रपत्रगताहृस्मिन्मनस्तत्रप्रपछतिश्रमः प्रत्याहरेन्नरात्मने
नवशंनयेत् ३ पुरस्कारनिरस्कारंसुश्रावंसाभणनकम् मनस्तस्मान्नियम्येन
रात्मन्येवनशंनयेत् ४ शीतंवाथिनथावोस्पंगन्मनस्संपर्शणोमनः ततस्मात्प्रसा
हरेदेनरात्मन्येवनशंनयेत् ५ सुगन्धेवापिदुर्गन्धेघ्राणेसुजायतेमनः ततस्मात्प्र
हारेदेनरात्मन्येवनशंनयेत् ६ मधुराम्लकंतिक्तादिरसगादिपदामनः ततस्मा १०

त्प्रत्याहरेदेनरात्मन्येवनशंनयेत् ७ इतिघेरंडसंहितायांघेरंडचंडसंवादेप्रत्याहा
रमुद्रायोगोनामपंचमोपदेशः ५ अथातःसंप्रवक्ष्यामिप्राणायामस्यपद्धिधम् प
साधनमात्रेणदेवतुल्योभवेन्नरः १ आदौस्थानंततथाकालंमिताहारतथपरम्
नाडीशुद्धिंततःपश्चात्प्राणायामंचसाधयेत् २ दूरदेशेनथारण्येगुजधानोज
नान्विते योगारंभंनकुर्वीतमूर्खेचसिद्धिहाभवेत् ३ अतिश्वासंदूरदेशे अरण
ण्येभक्षवर्जितम् लोकारण्येप्रकाशश्चनस्मात्तीणिविवर्जयेत् ४ सुदेशे
धार्मिकेराज्येसुभिक्षेनिरुपद्रवे नत्रैकंकुटिरंकृत्वाप्राचीरैः परिवेष्टयेत् ५
वाप्रिकूपतडागाढ्यप्राचीरमथवर्तितं नात्युच्चंनातिनीचंचाकुटिरंकीरव
र्जितम् समंगोमयलिप्तंचकुटिरंदुरवर्जितम् एवंस्थानेहियुक्तेच्छा
प्राणायामंसमभ्यसेत् ६ हेमन्तेशिशिरेग्रीष्मेवर्षायांचक्रमोनथा योगार
भंनकुर्वीतमूर्खेयोगोहियोगदः ७ वसन्तेशरदिप्रोक्तंयोगारंभंसमाचरेत् न

नरोगोभवेन्नित्यंहोगान्मुक्तोभवेन्नधुवम् ८ चैत्रादिफाल्गुनान्तेचमाघादिफा
ल्गुनान्तिकेहोहोमासौवसन्तऋतुभागौऋतुभावभ्रतुभ्रतुः १० वसन्तभ्रेवचैशा
खोज्येष्ठाषाढौचप्रावृट् वर्षाश्रावणभाद्रभाशरदश्विनकार्त्तिकौ ११ मार्ग
शीर्षौचहेमन्तःशिशिरोमाघफाल्गुनौऋतुभवंप्रवक्ष्यामिऋतूनांचयथोदि
तम् १२ मोघादिमाधवान्तेहिवसन्तानुभवेत्तुःचैत्रादिवाषाढान्तंग्रीष्मऋ
तुभवभ्रतुः १३ श्रावाढाद्याश्विनान्तेवैवर्षाचानुभवभ्रतुः भाद्रादिमार्गशीर्षा
न्तंशारदोनुभवभ्रानुः १४ कार्त्तिकादिमाघमासान्तंहेमन्तानुभवभ्रतुःमा
र्गशिरादिफाल्गुनोमासान्तंशिशिरानुभवेद्विदुः १५ वसन्तेवापिशारदेणोगारम्भसमा
चरेन्नरोगोभवेन्नित्यंहोविनायासेनकथ्यते १६ मिताहारेविनायत्नुपो
गारम्भंचकारयेन्न नानारोगोभवेन्नस्यात्किंविद्योगोनसिद्धति १७ शालन्नं
पवपिंडंवागोधूमपिण्डकंतथामुद्गमाषचनकादिशुंचनुषवर्जितम् १८

पटलंपनसंमानंकक्कलंचसुकासवम् द्राक्षिकार्कहीरम्भाबुम्बरीकण्ठकंटकम्
१९ आम्रंभावालरम्भारम्भादण्डंचमूलकम् कान्तकीमूलकंसिन्दूरीयोगीभस
णामाचरेन्न २० वालशाकंकालशाकंनयापरोत्सवकम् पंचशाकंप्रशंसीयाद्
स्थूलंहिलमोचिका २१ शुद्धंसुमधुरंस्निग्धंउदग्रंविवर्जितम् भुञ्जनेसूरसंप्रो
क्तमिनोहारमितिद्विदः अनेनप्रयोदर्द्धनोयेनन्तुनीपकम् २२ उदरस्यनुणां
शंसरेद्धपुचारणे कटुत्रयलवणंनिक्वंभृष्टंचदधिनकम २३ शाकोत्कटन्न
यामद्यंनालंचपणसंनथाकुशण्डंमूलरंभाणांकटभांडंशाकदणकम् २४
तुवीकोलकपिण्याकंडविल्वपलाशकम् कदम्बंजंभिरंविम्बनकुंभवृन्त
विषम् २५ कामरंचपिप्पालंचहिङ्गुलम्नाथस्निग्धंप्रकुर्णोगारम्भंवर्जयेन् तु
पथास्त्रीवन्हिसेवनम् २६ नवनीतंघृतंक्षीरंगुडंशर्करासैन्धवम् पक्वरम्भा
नारिकेलंरादिगंश्रेष्ठमिक्षुरसम् २७ द्राक्षांगुलवल्लीधात्रीरसमावविवर्जि

नम् ग्लाजातिलवंगंचपोरसंजकुजावुल्लम् २८ हरितकीएवर्जुरंचणोगीभक्षणामा
चरेन्नलशुणाकंप्रियंस्निग्धंतथाधानुप्रपोषणम् २९ मनोभिलाषिनंयोग्ययोगी
भोजनमाचरेन्काठिन्यंदुरिनंप्रनिमुस्मंपर्य्युषितंनतथा ३० अतिशीनंचातिचो
ष्णंगुर्भक्षणोगीविवर्जयेत प्रान्नःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधंनथा ३१ ए
काहारंनिशाहारंयामान्तेनचकारयेत एवंविधिविधानेनप्राणायामंसमाचरेन
आरम्भंप्रथमेकुर्य्यान्न क्षीणघनिरभोजनम मध्यान्हेवसायान्हेभोजनद्वयमा
चरेन ३२ कुशासनेमृगाजीनेव्याघ्राजीनेचकम्बले प्यूलासनेसमासीनः प्राङ्
मुखोवाप्युदङ्मुखः ३३ नाडीशुद्धिंसमासाद्यप्राणायामंसमभ्यसेन चंडकपा
लिरुवाच नाडीशुद्धिंकथंकुर्य्यान्नाडीशुद्धिश्चकीदृशी ३४ घेरण उवाच
मालाकुलासुनाडीषुमारुतंनेवगच्छति प्राणायामंकथंसिद्धेन्तत्ज्ञानंकथं
भवेन ३५ तस्मादादौनाडीशुद्धिंप्राणायामंततोभ्यसेन नाडीशुद्धिर्विधाप्रो १२

क्तासमनुर्निर्म्मनुस्तथा ३६ बीजेनसमनुंकुर्य्यान्निर्म्मनुर्योनकर्मणाधोनीकर्म्मपु
टप्रोक्तंषट्कर्मसाधनेपथा ३८ शृणुष्वसमनुंचंडनाडीशुद्धिंपथाभवेन उपवि
श्यासनेयोगीपद्मासनंसमाचरेन गुर्व्वादिन्यासनंकृत्वापथेवगुरुभाषितं ड्डीना।
डीशुद्धिंप्रकुर्वीतप्राणायामंविशुद्धये ४० वायुबीजंततोध्यात्वाधूम्रवर्णसमं
जसंचन्द्रेणपूरयेद्वायुंबीजंषोडशकैः सुधीः ४१ चतुःषष्टीमात्रपावकुंभकेनैवं
धारयेन द्वात्रिंशन्मात्रपावायुंसूर्य्यनाड्याचरेच्चयेन ४२ नासिमूलाद्भृगिमुखा
प्यध्यापेन्नेजवन्नीयुनंवह्निबीजेनषोडशेनरंडपापरयेन्मरुन ४३ चतुषष्टि
ष्टिमात्रपावरंबीजेनैवधारयेन द्वात्रिंशन्मात्रपावसूर्य्यनाड्याचरेच्चयेन अमृ
तास्रावितंध्यात्वा प्राणायामंसमभ्यसेन ४४ वंबिजंषोडशेनैवरंडपापूरयेन्नथा
चतुषष्टीमात्रपावंबीजेनैवधारयेन द्वात्रिंशन्मात्रपावंबिजेनैवविरेचयेन
एवंविधंनाडिशुद्धीप्रयत्नेनविसोधयेन दृढंभूत्वासनंकृत्वाप्राणायामंसमा

चरेत् द्वात्रिंशन्मात्रपार्श्वस्पर्शनाद्यावि रेचयेत् सहितंसूर्यभेदनकुम्भाणीपूर्णतली
तथाभस्त्रिकाभ्रमरीमूर्छाकेवलास्यानुकुम्भिका ५५ सहितौ द्विविधौप्रोक्तौ
प्राणायामंसमाचरेत् सगर्भबीजमुच्चार्यनिर्गर्भबीजवर्जितम् ५६ ॥ प्रा
णायामंसगर्भंचप्रथमंकथयामिते सुखासनेचोपविश्यप्राङ्मुखोवाप्यु
दङ्मुखः ५७ ध्यायेद्विधिरजोगुणंरक्तवर्णमवर्णकम् रेडपोपूरयेद्वायु
मात्रएणोडशेः सुधीः ५८ पूरकान्नकुम्भकाद्येकनव्यमूडोपनकः सत्वम
गंहरिं ध्यात्वाउकारंशुक्लवर्णकैः ५९ चतुःषष्टिमात्रपार्श्व अग्निलंकुम्भ
कंचरेत् कुम्भकान्ते रेचकाद्येकर्तव्यंजलहूरे ५० रुद्रंतमोगुणंध्या
त्वामकारैः कृष्णावर्णकैः द्वात्रिंशन्मात्रपार्श्वरेचयेद्विधिनापुनः ५१ पुनः ॥
पिंगलपापूर्णकुम्भकेनैवधारयेत् रेडपारेचयेत्सम्यक्तद्वीजेनक्रमेणतु ५
२ अनुलोमविलोमेनवारंवारंसमाधयेत् पूरकान्तेकुम्भकाद्येध्यानंनाम १२

पुटद्वयम् कनिष्ठानामिकागुष्ठैर्नासापुटविनाधनम् प्राणायामंनिर्गर्भेनुविना
बीजेनजापने ५४ वामजानूपरिन्यस्तंध्यायेद्वामपाणिवर्णकादिमात्रपर्यंतंपू
रकुंभकरेचनं ५५ उत्तमाविंशतिमात्रामोडशीमात्रामध्यमा अधमाद्वादशी
मात्राप्राणायामाविधास्मृता ५६ अधमाज्जायतेधर्ममेरुकंपंचमध्यमात् उ
त्तमाच्चभूमिसागस्त्रिविधंसिद्धिलक्षणम् ५७ प्राणायामात्तवेवरंप्राणायो
मादरोगशमनम् प्राणायामाद्भवेच्छुद्धिं प्राणायामान्मनोन्मनी ५८ अन
र्दोजायतेचित्ते प्राणायामैस्तुसंयमी भवेत् कथितंसहितकुंभंसूर्यभेदनकंशृ
णु ५९ पूरयेत्सूर्यनाडीनयथाशक्तिबहिर्मरुत् धारयेद्दृढयत्नेनकुम्भकेन
जलंधरैः ६० पादतलेतनखकेशाग्रंनाचत्कुर्वन्कुम्भकम् प्राणायो
गसमानंह्योदानव्यानोसापवः ६१ व्यानोव्यापशरीरेतुप्रधानाः पंचवायवः
उद्गारेनागइत्युक्तः कूर्मउन्मीलनेस्मृतः ६२ कृकलः क्षुत्स्मरणेचापि देव

रन्नोविजृम्भणोधनंजयोमरंमरोमृत्तरेहंनमुंचति ६३ प्राणाद्याः पंचविंशा
नानाद्याः पंचवायवः नागोगृहत्तानिचैतन्यंकूर्मोद्वेनिमेषणम् ६४ चित्तंधनं
जयः शंखलक्ष्मावंनविस्मरेत् सर्वंचसूर्णंकृभित्वानाभिमूलात्समुद्धरेत् ६५ द
मारेचयेत्सश्वासंधैर्येणाएवंडवेगतः पुनः सूर्येणचाकृष्यकुम्भयित्वाथयाविधि
६६ रेचयित्वासाधयेन्नकमेणचपुनःपुनः कुम्भकंसूर्णभेदनंजरामृत्युविनाश
कम् ६७ शोधयेत्कुण्डलीशक्तिंदेहानलविवर्द्धनम् रंनिलेकथितेचंडसूर्यभे
दंसमुन्नमम् ६८ नासाभ्यांवापुमाकृष्यमुखमध्यंचसाधयेत् हृद्गलाभ्यांसमाकृ
ष्यवापुवक्त्रेणधारयेत् ६९ मुखंप्रफुल्लंरक्षंकुर्य्याज्जलंधरंननः आशा
न्निकुंभकंकृत्वाधारयेदविरोधनः ७० उज्जायिकुम्भकंकृत्वासर्वकार्याणिसा
धयेत् नभवेत्कफरोगश्चक्रवायुमजीर्णकम् ७१ ग्रामवातक्षयंकासंश्च
रप्लीहानजायते जरामृत्युविनाशंचोज्जायिसाधयेन्नरः ७२ सिक्काणंवा ९३

पुमाकृष्यउदरेपूरयेच्छनैः क्षणञ्चकुम्भकंकृत्वानासाभ्यांरेचयेत्पुनः ७३ सर्वदा
साधयेद्योगीशीतलीकुंभकंभुवि अजीर्णकफपित्तंचनैवतस्यप्रजायते ७४ भ
स्त्रेवल्लोहकारस्यथाकर्मेणासंभ्रमेत् ततोवापुटनासाभ्यामुभाभ्यांचालयेच्छ
नैः ७५ एवंविंशतिवारंचकृत्वाकुर्यात्तुकुम्भकम् नदग्नेर्वालयेह्यापुपूर्वोक्तंप
थाविधिः ७६ त्रिवारंसाधयेन्नभस्त्रिकांकुंभकंसुधीः नचयोगोनचक्लेश आशे
षपञ्चविंशतेः ७७ अङ्गुष्ठाङ्गुलिनेत्रेणनासांसंपीड्यवर्जितेकर्णेनिधायहस्ता
भ्यांकुर्यान्नपूरकंमुनम ७८ भृंगपाहस्तिनीकर्णेनादमन्मर्गंतसुधीः प्रथमं
वीणिनादञ्चवंशीनादस्ततःपरम मेघघरभ्रामरीचघंटाकांस्यनादः परम नू
पुरेमृदंगादिवीणानादकुंडुभिः ८० एवंनानाविधंनादञ्जायतेनित्यमभ्यसे
न अनाहतस्यशब्दस्यतस्यशब्दस्यधोध्वनिः ८१ ध्वनेरन्तर्गतंज्योतिः ज्योति
रन्तर्गतंमनः तस्मिन्लुविलयंयातितद्विष्णोः परमपदम् ८२ एवंभ्रमरीसंसिद्धं

न्सर्वान्मनोमूर्छासुखप्रदा आत्मनिमनसंयोगादानन्दंजायतेध्रुवम् ८४॥
हकारेणबहिर्यातिसकारेणविशेत्पुनः षट्शतानिदिवारात्रौसहस्राण्येक
विंशति ८४ अजपानामगायत्रीजीवोजपतिसर्वदा मूलाधारेपद्महंस
स्तथाहृद्धृदिपंकजे ८६ नथानासापुटद्वन्द्वे त्रिविणीकुंडमागमम् षण्ण
वत्यंगुलैर्मानंशरीरंकर्मरूपकम् ८७ देहाद्बहिर्गतोवायुः स्वभावाद्वा
दशांगुलैःशयनेषोडशांगुलैर्भोजनेविंशतिस्तथा ८८ चतुर्विंशांगु
लिपथेनिद्रायांत्रिंशदंगुलैःमैथुनेषट्त्रिंशदुक्तंव्यापामेचततोऽधिक
म ८९ स्वभावेःस्वगतेप्राणेपरमायुः प्रवर्द्धते अल्पायुक्षणाधिक्येप्रो क्तंमा
रुतस्यान्नगर्हणे तस्मात्प्राणेस्थितेदेहेमरणंनैवजायते वायुनाघट
संतत्येभवेत्केवलकुम्भक ९१ पावज्जीवोजपेन्मंत्रमजपासंख्यादिगुणा १५

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् २ तन्मध्येरत्नद्वीपन्तुरत्नवालुका
मंपं चतुर्द्दिक्षुनीपंतरोर्वहपुष्पसमन्वितः३ नीपोपवनसंकुलेविष्टितंपरिखा
प्रिव मालतीमल्लिकाजातिकेशरैश्चम्पकास्तथा४ परिजातैःस्थलैःप
द्मैःगन्धामोदितदिङ्मुखैः तन्मध्येसंस्मरेद्योगीकल्पवृक्षंमनोरमम् ५ त
नुःशशांकचतुर्वक्त्रंनित्यपुष्पफलान्वेतम् भ्रमरैःकोकिलैर्मत्तैर्गुञ्जन्नि
शाकरंनित्य ध्यायेत्तत्रस्थितेभूलामहामाणिक्यमण्डपम् तन्मध्ये तु
सारेद्योगिपर्यंङ्कंसुतनोहरम् ७ तत्रेष्टदेवताध्यायेद्यद्वानगुरुभाषित
म् पश्चदेवस्यपद्मं पद्मंपथाभूषणवाहनाम् ८ तद्रूपध्यायनेनित्यस्थूल
ध्यानमिदंविदुः सहस्रारेमहापद्मेकर्णिकायांविचिन्तयेत् ९ विलग्नस
हितंपद्मंद्वादशेदलसंयुतं शुभ्रवर्णंमहातेजोद्वादशैर्बीजभाषित म१०
सहस्रमवलरिपुंहंसपक्षिंपथाक्रमम् तन्मध्येकर्णिकायांतु ज्ञ्रकथो १६

रिरेखात्रयम ११ हलक्षकेनसंयुक्तंप्रणवंतत्रवर्त्तनेनाऽविरुमपंपीठं ध्यायेत्तत्र
मनोहरम १२ तत्रोपरिहंसयुग्मंपाद्कान्तत्रवर्त्तते ध्यायेत्तत्रगुरुदेवंद्विभुजंत्र
त्रिलोचनम १३ श्वेतांबरधरंदेवंशुक्लगन्धानुलेपनम शुक्लपुष्पमयंमाः
लंपरशक्तिसमन्वितम १४ एवंविधंगुरुंध्यानात्स्थूलध्यानंप्रसिद्ध्यति
कथितंस्थूलध्यानन्तुनेजोध्यानंश्रृणुष्वमे १५ यो ध्यानेनयोगसिद्धिर्भवेत्तं
प्रत्यक्षमेवंच मूलाधारेकुंडलिनीभुजगाकाररूपिणी १६ जीवात्मानि
ष्टतेनत्रप्रदीपकलिकाकृतिः ध्यायेत्तेजोमयंब्रह्मतेजोध्यानेनदेवहि १७
भ्रुवोर्मध्येमनोर्हंत्वपत्तेजः प्रणवात्मकम् ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्या
नंतदेवहि १८ तेजोध्यानंश्रुतंचंडसूक्ष्मध्यानंवरानने ॥ बहुभाग्यवशाद्य
स्यकुंडलीजाग्रतीभवेत् १९ आत्मनःसिद्धियोगेननेत्रभ्रूहिर्गता वि
हरेन्नाजमार्गेचचंचलत्वान्नदृश्यते २० शांभवीमुद्रयायोगीध्यानयोगेन

सिद्धानिसूक्ष्मध्यानमिमंगोप्यंदेवानामपिदुर्लभम् २१ स्थूलध्यानाच्छत
गुणंसूक्ष्मध्यानंफलंतस्मात् तेजोध्यानात्शतसूक्ष्मगुणंसूक्ष्मंतत्वप्रचक्षते।
२२ इतितेकथितंचण्डध्यानयोगंसुदुर्लभम् आत्मसाक्षाद्वेद्यसा
तस्माद्ध्यानंविनिर्दिष्टमात्मने २३ इतिघेरण्डसंहितायांषट्स्थयोगंसप्तम
साधनेघेरण्डचण्डसंवादे ध्यानयोगोनामषष्ठोपदेशः ६ समाधिखण्ड
स्वदुर्भाग्येनलभ्यते गुरोःकृपाप्रसादेनमप्यतेगुरुभक्तितः१ विद्या
प्रतीतिःसगुरुप्रतीतिःसत्वप्रतीतिर्मनसः प्रबोधःदिनेदिनेऽभ्य
वेत्समयोगीनएवंभवाद्यंससुपैतिसिद्धः२ घराद्दिनंमनःकृत्वाएकंकुरु
र्णात्परात्मनि समाधिनहिजानीयान्मुक्तःसंगंसदादिभिः३ अहंब्र
ह्मनचान्योस्मिब्रह्मैवाहंनएकंभावःसच्चिदानन्दरूपोऽहंनित्यमुक्त
स्वभावकः४ शांभव्यावेचरेत्सर्वाश्रामण्यांयोनिमुद्रयाध्यानंनादंर १७

सानन्दंलभतेसिद्धिंचतुर्विधा५ पंचधाभक्तियोगेनमनोमर्त्यश्चतुर्विधाषड्विधे
यंएजयोगंप्रत्येकमवधारय ६ शांभवीमुद्रिनंकृत्वाआत्मप्रत्यक्षमानयेन्
बिन्दुब्रह्मसरूपेदृष्ट्वामनस्तत्रनियोजयेत् ७ एवमभ्येकुरुचात्मानमात्मम
ध्येचखंकरुःआत्मानंसमंपश्यन्नकिंचिदपिचोध्यते ८ सदानन्दमयोभूत्वा
समाधिस्थोभवेन्नरः अनिलंमंदवेगेनभ्रमरीकुंभकंचरेत् ९ मनंमन्देरेच
पेद्वायुंभृंगनादंततोभवेत् अन्तस्थभ्रमरीनादंश्रुत्वतत्रमनोनयेत् १०॥
समाधिर्जायतेतत्र आनन्दःसोहमित्यतः साधनात्खेचरीमुद्रासनोद्वेगः
नापदा ११ नरःसमाधिःसिद्धिःस्यन्नहित्वासाधारणक्रियांयोनिमुद्रांसमा
साद्यस्वयंशक्तिमयोभवेत् १२ सशृंगारेसनेवविहरेत्परमात्मनिआनन्द
मयंसंभूत्वाएकंब्रह्मणिसंभवेत् १३ अहंब्रह्मेतिचाभ्येत्यसमाधिस्तेनजाय
ते स्वकीयहृदयेध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् १४ चिन्तयेद्भक्तियोगेनपरमात्म

रपूर्वकम् आनन्दाश्रुपुलकादेहभावः प्रजायते १५ समाधिः संभवेन्नेत्रं
भवेच्चमनोन्मनिः मनोमूर्छासमासाद्यमनआत्मनियोजयेत् १६ एतत्म
नसंयोगात्समाधिंसमवाप्नुयात् इतिनेकथितंचंडसमाधिमुक्तिलक्षणा
१७ एजयोगःसमाधिःस्यादेकान्पेक्षहिसाधनम् उन्मनीसहजावस्थास
र्वैकात्मवाचकाः १८ जलेविष्णुःस्थलेविष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ज्वा
लमालंकुलेविष्णुःसर्वंविष्णुमयंजगत् १९ भूचराः खेचराःसाक्षीयाव
न्नोजीवजन्तवः वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्यास्थावरिपर्वतः २० सर्वंब्रह्म
विजानीयात्सर्वंपरणनिरात्मनिःप्राप्तायटस्थंवेतन्पंमत्वेनंपरम्
म २१ घटाद्भिन्नंतनंज्ञानंवीतरागविवासनम् एवंविधिसमाधिःस्यात्सर्वेस
कल्पवर्जितम् २२ स्वदेहेधनदाराद्यावाश्चवेषुधनादिषुः सर्वेषुनिर्ममो
भूत्वासमाधिंसमभ्यवाप्रयात् २३ लपामृतंपरंतत्वंशिवोक्तंविविधानिच १९

नासांसंकल्पमादायकथितंमुक्तिलक्षणम् २४ इतिनेकथितंचंडसमाधि
र्दुर्लभम्परंद्वात्वानपुनर्जन्मजायतेभुविमंडले २५ इतिघेरण्डसंहिता
यांघटस्थयोगेसप्तमसाधनेघेरण्डचण्डसंवादेसमाधिःसप्तमोपदेशः
श्रीसंचन १९७ २८ मीति जेठवदी ९७ एम श्रीएमएमएमएमएमएमः

भगवानलालईजी · ता २० जुलई १८७२

Digitized with financial assistance from the
Government of Maharashtra
on 11 June, 2017